

## TEMA DE LA JUNTA DE SEGURIDAD: Primeros auxilios

### CORTADAS Y RASPADURAS:

1. Use guantes y demás equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) para resguardarse de sangre y fluidos corporales.
2. Limpie la herida a conciencia con jabón y agua tibia, eliminando con cuidado el polvo.
3. Aplique presión directa a la herida hasta detener la hemorragia.
4. Coloque un vendaje estéril a la herida.
5. Si la cortada es profunda, obtenga asistencia médica tan rápido como sea posible.
6. Los signos de una herida infectada incluyen: inflamación, enrojecimiento, dolor, fiebre o presencia de pus. En caso de cualquiera de los anteriores, consulte a un médico tan pronto como sea posible.
7. Use jabón antibacterial y enjuague la sangre o fluidos corporales de las manos y el cuerpo lo antes posible.

### SIGNOS DE UNA TORCEDURA:

1. La articulación afectada comienza a inflamarse de inmediato
2. La articulación puede amoratarse por la fuga de sangre de los vasos sanguíneos rotos
3. La víctima puede experimentar dolor punzante y agudo al momento de la lesión, ya que muchos nervios se lesionan en una torcedura.

### TRATAMIENTO PARA UNA TORCEDURA:

1. Tratamiento **RICE** (**R**eposo, **H**ielo, **C**ompresión, **E**levación)
2. La termoterapia (aplicación de calor húmedo) estimula la curación, pero no debe aplicarse a una lesión de músculo o ligamento por al menos 24 horas porque el calor aumenta la inflamación. Luego que baja la inflamación, debe alternar la aplicación de compresas frías y calor húmedo a la lesión.
3. Para tratar la lesión con paquetes húmedos y tibios, coloque una toalla húmeda en un microondas por unos 30 segundos. Asegúrese de que la toalla no esté demasiado caliente antes de aplicarla sobre la piel. Si no cuenta con un microondas, pase una toalla por debajo de un chorro de agua caliente del grifo, estrújela para eliminar el exceso de agua y aplíquela a la lesión.
4. En el caso de un brazo torcido, coloque un cabestrillo.

La mayoría de las torceduras toman de 6 a 8 semanas en sanar.

### CONCUSIONES:

Un golpe brusco a la cabeza puede ocasionar una concusión, una constricción del cerebro dentro de la cobertura protectora ósea. Una lesión más grave de la cabeza puede dar como resultado contusiones o hematomas cerebrales. Un período de pérdida del conocimiento puede indicar daño cerebral y acompaña varias lesiones de la cabeza.

### CUIDADO ADECUADO PARA CONCUSIONES U OTRAS LESIONES A LA CABEZA:

1. Mientras llega la ayuda, mantenga a la víctima tendida en la posición de recuperación
2. Controle la hemorragia y asegúrese de que respire adecuadamente.
3. No administre líquidos a la víctima.
4. Si la víctima pierde el sentido por cualquier período, registre esta información para reportarla cuando llegue la ayuda médica.

Firma de los empleados que asistieron: Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ofrecido por: Hellman & Associates, Inc., [www.ehscompliance.com](http://www.ehscompliance.com), 303-384-9828

La información ofrecida está destinada a uso educativo y puede que no refleje todos los requisitos de cumplimiento definidos por la OSHA u otras agencias regulatorias.